

Leben mit Lichtnahrung - geht das? Ein Mensch, der nicht mehr isst

Von Thomas Stöckli

Aus wissenschaftlichem Zweifel und Neugier heraus versuchte Michael Werner im Selbstversuch zu testen, was es mit der so genannten "Licht-Ernährung" auf sich hat. Mittlerweile lebt er seit fast drei Jahren ohne jeden Bissen - und fühlt sich besser denn je. Auch ein akademisches Forschungsprojekt wird sich demnächst des Falles annehmen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass mit dem folgenden Bericht keinerlei Empfehlung für Nachahmungsversuche gegeben wird, da "Lichtnahrung" anstelle von regulärer Nahrungsaufnahme mit riskanten Folgen verbunden sein kann.

Seit Monaten lässt mich das Phänomen einer anderen Form von Ernährung nicht mehr los. Es begann mit einem intensiven Gespräch im Dezember vor zwei Jahren. Von einem Freund hatte ich seinerzeit erfahren, dass ein Mitarbeiter des anthroposophischen Vereins für Krebsforschung in Arlesheim bei Basel seit fast einem Jahr keine Nahrung mehr zu sich genommen habe und solche auch nicht mehr brauche. Seit der Beschäftigung mit dem Schweizer Mystiker Niklaus von Flüe, der sich über Jahre nur von der Hostie ernährt haben soll, rechnete ich damit, dass es Menschen gab und auch heute noch geben kann, welche sich anders als mit physischer Nahrung ernähren können. Ich hatte mittlerweile auch das Buch der Australierin Jasmuheen über das Thema "Lichtnahrung" gelesen und wusste, dass es anscheinend heute wieder Menschen gibt, welche sich von "Licht", von "Prana", von "Ätherkräften" zu ernähren versuchen. Das Buch Lichtnahrung stieß mich jedoch vom Stil wie auch vom Inhalt her ab. Es wirkte auf mich wie ein esoterischer Mischmasch und erschien mir darüber hinaus als ein gefährlicher Ratgeber, weil dort ein "21-Tage-Programm" angegeben ist, wie man aufs Essen ganz verzichten könne. Vor dem Beginn soll demnach der Kandidat eine Art Selbstprüfung anhand einer Reihe von Fragen durchgehen und sich wenn möglich eine den ganzen Prozess begleitende Person mit der entsprechenden Erfahrung suchen. In völliger Ruhe und Abgeschiedenheit vom Alltag soll sich die drei Wochen dauernde "Umstellung" vollziehen können. Die ersten sieben Tage isst und trinkt der Kandidat gar nichts und pflegt sein inneres meditatives Leben. Dabei treten spürbare körperliche Veränderungen ein, welche in der Anweisung beschrieben werden, um sich auf sie einzustellen. Ab dem siebten Tag kann das erste Mal wieder getrunken werden, pro Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vom 7. bis zum 21. Tag. Der ganze Prozess soll - so die Hinweise - begleitet sein von einem inneren Vertrauen auf das höhere Selbst, auf den Selbstheilungsprozess des Körpers, indem das "Höhere Selbst" in den Leib einzieht und ihn "neu ausrichtet", begleitet von den höheren Wesen der geistigen Welt und dem "inneren Meister".

Trotz meiner Skepsis wusste ich durch meinen Freund von der Seriosität seines nahen Mitarbeiters und auch von dessen langjähriger intensiven Beschäftigung mit der Anthroposophie. Dr. Michael Werner, 1949 in Braunschweig geboren, war lange Jahre in der chemischen Industrie tätig und ist seit mittlerweile 15 Jahren Betriebsleiter bei der Hiscia. Es wäre mir als unverzeihliche Unterlassung erschienen, mir zu diesem Phänomen nicht aus eigener Anschauung ein Urteil zu bilden. Über Monate hinweg nichts mehr zu essen und dabei in einer verantwortlichen Stellung als ganz "normaler" und geschätzter Mitarbeiter tätig zu sein, dazu Familienvater und Wissenschaftler, ja sogar Chemiker, das schien mir eine echte Provokation. Kurzum, ich wollte dieser Sache seriös nachgehen und sie einer eingehenden Prüfung unterzie-

hen - für mich persönlich und auch für einen größeren Kreis von Menschen. Das dafür ein Gespräch allein nicht genügen würde, war mir bald klar.

Mich motivierte dabei vor allem die Überlegung: Wenn es stimmt, dass jemand ohne zu essen und zeitweise sogar ohne zu trinken gesund und fit leben kann, dann widerlegt dies doch ganz praktisch unsere Vorstellungen darüber, was ein Mensch zum Leben braucht und stellt uns vor ganz grundsätzliche Fragen. Und anhand dieses besonderen Phänomens ließen sich dann auch erweiterte Ideen über die menschliche Ernährung gewinnen.

"Geht das wirklich?"

Michael Werner vollzog den Umstieg auf Lichtnahrung zum Jahresbeginn 2001. Der Ausgangspunkt war für ihn gewesen, dass eine ihm glaubwürdig erscheinende gute Bekannte von sich behauptete, ohne Nahrung auszukommen: "Dabei war offen gestanden mein Motiv die reine Neugierde," erzählt Werner. "Geht das wirklich - und auch bei mir? Und wenn ja - wie?" Nachdem ich noch Sylvester gefeiert, gut gegessen und getrunken hatte, zog ich mich ab dem 1. Januar für vier Wochen völlig zurück. Nur mein engster Familienkreis wusste, wo ich war - nämlich ganz allein in einem Ferienhaus - und vor allem wussten nur sie, was ich dort machte..."

Werner berichtet, dass ihm die Umstellung körperlich ausgesprochen gut getan habe. Sein Gewicht nahm um 20 Kilo ab - Werner war zuvor übergewichtig - bis es sich auf 68 Kilo bei einem Körpermaß von 1,74 einpendelte: "Dieses Gewicht ist nun stabil und ich habe das Gefühl, dass es mein gesundes und richtiges Gewicht ist." Seither fühlt sich der aktive Wissenschaftler "topfit", treibt Sport, nimmt pro Tag etwa einen halben Liter Flüssigkeit zu sich, trinkt auch Kaffee - aber verzichtet auf jede feste Nahrung. Bei gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie oder im beruflichen Rahmen sitzt er dabei, trinkt eine Kleinigkeit und freut sich mit den anderen. "Sozial gesehen hat die Lichternahrung zweifellos auch eine problematische Seite", erklärte Werner jüngst anlässlich eines Vortrages in Solothurn. "Gemeinsam zu essen ist ein wertvoller gemeinsamer Akt. Das ist auch der Grund, warum ich noch trinke, obwohl ich auch dies nicht müsste, aber so kann ich an der Tischgemeinschaft teilnehmen."

Wie "funktioniert" nun das Prinzip Lichtnahrung? Für Michael Werner bleiben hier durchaus noch Fragen. Auch im Werk Steiners hat er keine direkten Erklärungen gefunden: "Ich finde noch am ehesten eine Brücke im vierten Vortrag von Steiners "Offenbarungen des Karma", wo er sagt, Materie sei "geronnenes Licht". Stofflichkeit ist also Licht, und es gibt verschiedene Wege aus Licht Stoff zu machen. Licht würde ich dabei nicht zu eng fassen, es ist die ganze ätherische Umwelt, die wir mit unserem ganzen Sinnesorganismus "einatmen" können, wie dies Steiner verschiedentlich ausführte. Das wäre dann "Lichternahrung". Beim Essen und Trinken von festen Stoffen baut unser Körper ja die Stoffe ganz ab - und sie werden dann alle neu strukturiert und belebt. Sie helfen dem Körper, dass er seine Ordnungsprinzipien aufrecht erhalten kann. Lichtnahrung wäre dann so etwas wie eine Vereinfachung, indem der Leib keine feste Stofflichkeit braucht und seine aufbauenden Stoffe und ordnenden Kräfte aus anderen Quellen direkt erhält."

Den eigentlichen Vorgang der Ernährung erlebt er nicht als punktuelle Zufuhr von Energie, sondern eher als ständiges Leben in einer Energie: "Eine ätherische Energie, welche mich und alles umgibt und wenn man diese einmal "angezapft" hat, dann

fließt sie kontinuierlich. Auch wenn wir es der Einfachheit halber "Lichternahrung" nennen, es geht ja dabei nicht um die Wirkungen des physischen Lichtes, Licht selber ist sowieso unsichtbar. Es geht um das ganze Energieumfeld, das wir auch mit dem Begriff Ätherkräfte bezeichnen könnten."

Neue Möglichkeit

Am besten kann er das Besondere der Lichternahrung im Gegensatz zum Fasten erklären: "Beim Fasten mobilisiert der Körper Reservestoffe und -kräfte, fasten kann man nicht beliebig lang und ohne zu trinken geht es auch nicht. Dies hier ist ein mentales-geistiges Phänomen und braucht eine andere innere Gestimmtheit. Eigentlich gibt es dafür nur eine Bedingung: Dass ich mich dem Gedanken öffnen kann, dass ich ernährt werden kann von Licht, vom Ätherischen, von Prana oder wie immer ich es nennen will. Dies ist die Brücke, die es braucht. Dann passiert "es"- ich erlebe es als ein Angebot der geistigen Welt." Werner ist überzeugt davon, dass es sich hierbei um ein neues Phänomen handelt, dass sich im geistigen Gesamthaushalt der Welt eine neue Möglichkeit aufgetan hat: "Seit etwa 15 bis 20 Jahren leben wir in einem andern Energiefeld mit neuen Möglichkeiten. Natürlich, es gab immer herausragende Persönlichkeiten wie Niklaus von Flühe oder Theresia von Konnersreuth, auch Yogis - aber für ganz normale Leute wie mich war das früher außerhalb des Erreichbaren. Das ist neu und eine besondere Maßnahme der geistigen Welt."

Wichtig ist für Michael Werner bei all dem, dass es sich nicht um einen sensationellen Effekt handelt, nicht um ein spektakuläres Phänomen, sondern dass hier praktisch etwas gezeigt wird, was für unser gesamtes derzeitiges Weltbild von entscheidender Bedeutung ist: "Zentral ist die evidente Erfahrung, dass das allgemein geglaubte stofflich-materiell-physische Weltbild nicht stimmt!", erläutert Werner. "Das materialistische Weltbild lässt sich wohl theoretisch widerlegen - aber das genügt heutzutage nicht mehr. Es braucht den praktischen, den ganz konkreten Beweis. Und plötzlich haben auch mir ganz vertraute Menschen ein Problem."

Positive Reaktionen

Meine erste Begegnung hatte im Dezember 2001 stattgefunden, im September 2002 erschien ein Artikel darüber¹. Seither stehe ich mit Michael Werner in Kontakt und frage ihn regelmäßig, wie es ihm ergeht und welches Echo er auf den Artikel erlebt. Er habe darauf durchgehend positive Reaktionen erhalten, weiß er zu berichten, sowohl in seinem direkten Umfeld wie auch von Unbekannten. Er erhielt zahlreiche Zuschriften und Anfragen, darunter waren bisher sieben Personen, welche aufgrund des Artikels ebenfalls "umstellten" - alle von ihnen sind in der einen oder anderen Weise mit der Anthroposophie verbunden. Seither wurde Michael Werner auch verschiedentlich eingeladen, zu dem Phänomen "Lichternahrung" zu referieren, so vor Kursen im Priesterseminar der "Christengemeinschaft" in Stuttgart und des Waldorflehrerseminars in Mannheim, vor Ärzten in verschiedenen anthroposophischen Kliniken und in verschiedenen anthroposophischen "Ernährungs"-Zusammenhängen.

Die Reaktionen stimmten uns insgesamt beide recht positiv. Denn was wir mit der ersten Veröffentlichung hauptsächlich erreichen wollten, hat sich mittlerweile konkretisiert: Ein wissenschaftliches Projekt befindet sich bereits in der Endphase der Planung. An einer Universität soll in den nächsten Monaten eine Einzelfallstudie durchgeführt werden. Unter streng definierten und eindeutig kontrollierten Bedingungen soll zehn Tage lang eine dokumentierte Nahrungslosigkeit unter permanenter medi-

zinischer, physiologischer und psychologischer Überwachung durchgeführt werden. Das Ergebnis soll dann in einer anerkannten wissenschaftlichen Fachzeitschrift publiziert werden. Parallel dazu ist eine Buchpublikation geplant, in welcher wir das ganze Phänomen und die begleitende Untersuchung reflektieren und gedanklich vertiefen wollen.

Michael Werner über Lichtnahrung

Wir Menschen leben mit unseren körperlichen Stofflichkeiten in einem ständigen Fließgleichgewicht, d. h. wir nehmen normalerweise mit der Nahrung feste Stoffe wie Mineralien, Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße sowie große Mengen an Wasser auf. Davon wird ein Teil über Darm und Blase umgehend wieder ausgeschieden. Der kleinere Rest wird mittels sehr umfangreicher und komplizierter biochemischer Stoffwechselketten in Lymphe, Blut, Leber usw. auf Organ-, Zell- und Molekülebene be- und verarbeitet. Dazu kommt die Atmung, mit der wir Sauerstoff aufnehmen und Kohlenäure sowie Wasser ausscheiden. Durch diese Prozesse kann sich unser Körper ständig verändern und verwandeln. Haare, Nägel, Hautschuppen, Schweiß sowie Wachstums- und Alterungssymptome legen offensichtliches Zeugnis davon ab. Dies alles entspricht im Wesentlichen den Vorstellungen der modernen Physiologie und wird ergänzt durch die von Rudolf Steiner geschilderten ätherischen Assimilations- und Verwandlungsprozesse.

Dabei gibt es große und kleine, schnelle und langsame Kreisläufe, die uns durch ihr stetiges Fließen am und im physischen Leben halten. Durch Lichternahrung werden diese Prozesse neu gestaltet und dabei im Wesentlichen wohl am Ausgangspunkt der Fließgleichgewichte verändert, denn diese sind offensichtlich lebensnotwendig. Lichtnahrung bedeutet deshalb nicht nur, dass eine neue Energiequelle erschlossen wird - das wäre noch relativ leicht zu denken - sondern es müssen Stoffe durch Verdichtung kondensiert werden, denn die messbaren Stoffbilanzen sind ohne diese Annahme nicht zu erklären. Allein dass man ohne jegliche Nahrungsaufnahme bei minimaler Flüssigkeitszufuhr über Monate ein konstantes Körpergewicht halten kann, ist bei herkömmlicher Denkweise schon unmöglich. Aber es geht - sogar problemlos. Die dabei gemessenen, recht umfangreichen physiologischen Daten geben erstaunlicherweise bisher keinerlei Hinweise auf Unregelmäßigkeiten oder Besonderheiten.

Dies alles wirft natürlich mehr Fragen auf, als es beantwortet. So ist es ein persönliches Anliegen von mir, mich diesen Fragen zu widmen und mich für Beobachtungen und Untersuchungen zur Verfügung zu stellen.

¹ Das Goetheanum Nr.34/35, 2002

Quelle: [info3](#), Dezember 2003